TRAVAIL SUR ECRAN et ERGONOMIE DU POSTE

Le travail sur écran ne nuit pas directement à notre santé. Mais il peut engendrer certains troubles si le poste de travail n'est pas adapté. Cette fiche a pour objet de vous informer des moyens d'agir sur l'aménagement, l'environnement et l'organisation de votre poste de travail.
L'application des préconisations suivantes vous permettra de mieux gérer vos conditions de travail et de préserver votre santé.

Aménagement du poste de travail *(Code du travail R 4542-6 à 10)*

1) Ecran

Luminosité et contraste réglables
Hauteur et inclinaison ajustables
Distance œil-écran : 50 à 70 cm
Distance écran-fenêtre : 1,5 m
Hauteur : haut de l'écran au niveau des yeux

2) Clavier et souris

Eloignement du bord du bureau : 10 à 15 cm
Souris à côté du clavier et à la même hauteur située dans le prolongement de l'épaule

3) Porte-documents

Hauteur et inclinaison ajustables
Positionné à côté de l'écran
Distance œil-porte-documents : 50 à 70 cm

4) Lampe d'appoint

Mobile et réglable
Au-dessus du document

5) Appui-poignets

6) Repose-pieds

Large, réglable, incliné, antidérapant

7) Siège

Dossier et assise réglables
Base stable avec piètement à 5 branches sur roulettes
Pieds reposant à plat sur le sol ou sur un repose-pieds
Cuisse à l'horizontale par rapport au sol
Dos droit ou légèrement en arrière
Tête droite ou légèrement penchée en avant

8) Accoudoirs

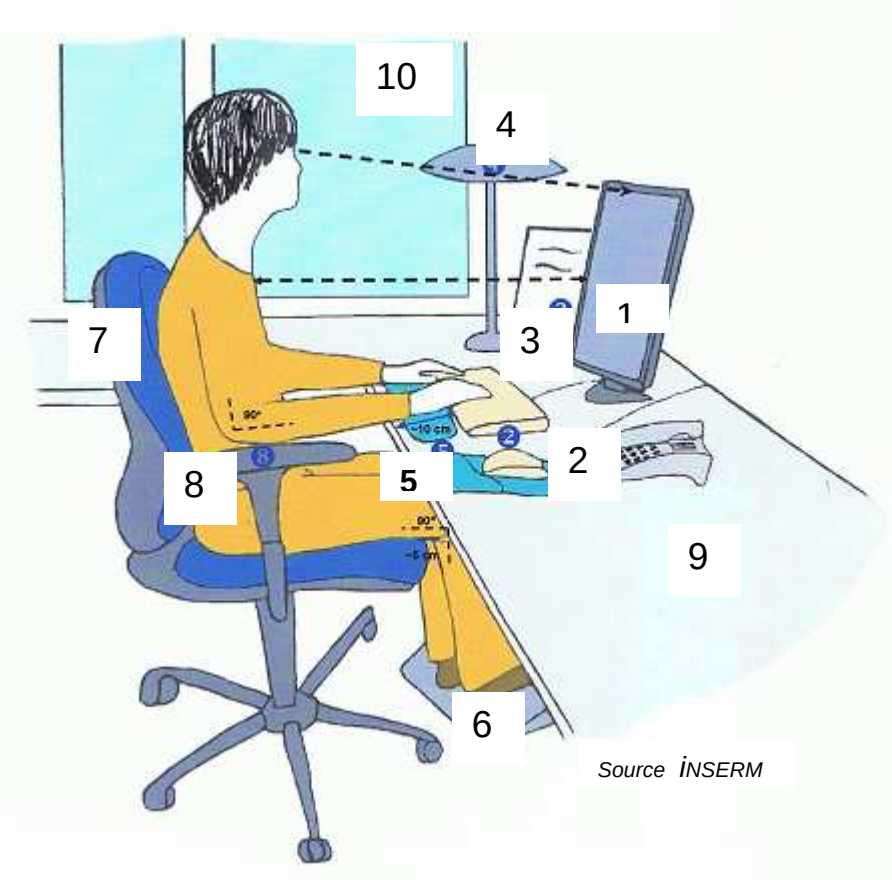
Réglables
Avant-bras appuyés sans soulever les épaules
Angle bras/avant-bras compris entre 90° et 135°
Coudes proches du corps
La main est située dans le prolongement de l'avant-bras

9) Plan de travail

Hauteur (65-74 cm) et profondeur (80-110cm)
Emplacement réservé pour l'unité centrale
Espace suffisant pour les membres inférieurs

10) Fenêtre

Perpendiculaire à l'écran
Equipée de store



Source INSERM

Environnement du poste de travail

- les fenêtres peuvent être partiellement obturées.
- les plafonniers sont en bon état (grille de défilement, pas de clignotement,…)
- l'éclairement général est d'environ 300 lux
- l'écran est éloigné et perpendiculaire aux fenêtres
- une lampe d'appoint, mobile et réglable, peut être nécessaire pour la consultation de documents
- l'écran est situé entre deux rangées de plafonniers
- le poste de travail doit être orienté de façon à ne pas avoir de lumière direct dans les yeux, ni de reflets sur l'écran

Organisation du travail *(Code du travail R 4542-4)*

- limiter la durée journalière de travail continu sur écran (conseillé 4 heures)
- diversifier les tâches
- aménager des pauses actives (conseillé au moins 5 minutes toutes les 45 minutes ou de 15 minutes toutes les 2 heures)
- quitter l'écran des yeux pour regarder au loin (pause pour la vision)
- pratiquer une « petite gymnastique » pour réduire les tensions Musculo-Squelettiques(*) et favoriser la circulation sanguine
- nettoyer régulièrement l'écran

(*)Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : Les TMS sont définis comme des affections péri articulaires » provoquées par des gestes répétitifs sur une durée plus ou moins longue, effectués avec un effort excessif et dans une mauvaise position articulaire. Ces pathologies concernent les muscles et tendons (essentiellement ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains).

Références réglementaires :

Décret n°91-451 du 4/05/1991

Code du Travail : R. 4542-1 à R.4542-19

notion d'écran de visualisation R. 4542-2

Pour l'application des dispositions du présent chapitre, on entend par écran de visualisation, un écran alphanumérique ou graphique quel que soit le procédé d'affichage utilisé. On entend par poste de travail, l'ensemble comprenant un équipement de travail comportant notamment un écran de visualisation, un clavier ou un dispositif de saisies de données, des périphériques, un siège et une table ou une surface de travail, ainsi que l'environnement de travail immédiat.

Pour toutes informations complémentaires :

Vous pouvez consulter le site internet de la Délégation Académique Sécurité Hygiène et Conditions de Travail :

http://www.hygiene-securité.ac-aix-marseille.fr

Un dossier complet sur le travail sur écran, réalisé par l'INRS, vous est présenté sur ce site.

Un test d'autoévaluation accompagne ce document afin de vous permettre d'évaluer les risques potentiels liés au travail sur écran.

Pour tout contact : dash-ct@ac-aix-marseille.fr **Tel : 04 42 95 29 72**

TRAVAIL SUR ECRAN

Questionnaire d'auto- évaluation

	OUI	NON
L'écran est-il orienté perpendiculairement aux fenêtres ou celles-ci sont-elles suffisamment voilées ?	☐	☐
L'écran est-il exempt de reflets dus à un éclairage artificiel ?	☐	☐
La distance entre l'œil et l'écran est-elle comprise entre 0,50m et 0,70 m ?	☐	☐
Avez-vous connaissance de la possibilité de réglage de luminosité et contraste ?	☐	☐
Avez-vous des troubles de la vue (larmoiements, picotements, vision trouble) ?	☐	☐
Tapez-vous au clavier sans prendre appui ?	☐	☐
Tapez-vous en douceur sur les touches ?	☐	☐
Avez-vous été formé(e) pour cette tâche ?	☐	☐
Faites-vous des pauses de 5 minutes toutes les 45 à 60 minutes de saisie ?	☐	☐
Alternez-vous le travail sur écran avec d'autres activités ?	☐	☐
L'assise du siège est-elle correctement réglée (cuisses horizontales) ?	☐	☐
Le dossier est-il correctement réglé (appui lombaire) ?	☐	☐
Vos jambes disposent-elles d'un espace suffisant sous votre bureau ?	☐	☐
Votre écran est-il réglable en hauteur ?	☐	☐
Le clavier est-il au moins à 10 cm du bord du bureau ?	☐	☐
La souris est-elle sur le même plan que le clavier ?	☐	☐
Changez-vous de temps en temps de posture au cours de la journée ?	☐	☐
Avez-vous des crampes ou des douleurs au niveau de la nuque, des épaules, des lombaires,… ?	☐	☐